

Reducción del riesgo de exposición de los trabajadores a garrapatas portadoras de enfermedades

Estados Unidos alberga muchas especies de garrapatas que pueden **transmiten enfermedades a los humanos**. Las garrapatas portadoras de enfermedades se han extendido a nuevas regiones en los últimos años. Por término medio, se registran más de 50.000 casos de enfermedades humanas transmitidas por garrapatas **informó** a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) cada año. Se calcula que la carga real de la enfermedad es mucho mayor porque muchos casos no se notifican. Los trabajadores al aire libre corren un mayor riesgo de exposición a garrapatas infectadas. Algunos ejemplos de ocupaciones que implican trabajo al aire libre incluyen: construcción, paisajismo, silvicultura, topografía, servicios públicos, servicios y recreación, y gestión de parques/vida silvestre.

Identificar correctamente las garrapatas, prevenir las picaduras y reconocer los signos y síntomas de las enfermedades transmitidas por garrapatas puede reducir el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por garrapatas.

Las garrapatas portadoras de enfermedades en los 48 estados contiguos de Estados Unidos

Las garrapatas deben alimentarse de sangre en cada etapa de su vida para sobrevivir. Algunas garrapatas pueden transmitir enfermedades a los seres humanos a los pocos minutos de empezar a alimentarse, mientras que otras empiezan a transmitir enfermedades sólo después de varias horas de alimentación continua. Por ejemplo, las garrapatas que transmiten la enfermedad de Lyme (garrapatas de patas negras, también conocidas como garrapatas del ciervo) necesitan más de 24 horas de alimentación continua para transmitir la enfermedad de Lyme a un huésped humano, pero otras enfermedades transmitidas por garrapatas pueden transmitirse en minutos. Aprender a identificar correctamente las garrapatas puede ayudarle a determinar si corre el riesgo de contraer alguna de las enfermedades que pueden portar y si necesita recibir atención médica.

Dónde y cuándo encontrar garrapatas portadoras de enfermedades:

- En todo Estados Unidos (excepto en Alaska y Hawái) en zonas con hábitats de garrapatas, especialmente en climas cálidos y húmedos.

Conozca sus garrapatas

Aprenda a identificar correctamente las garrapatas que pueda encontrar en usted mismo, sus compañeros de trabajo, o cualquier mascota/animal. Las diferentes garrapatas pueden ser portadoras de diferentes enfermedades con síntomas inespecíficos. Las garrapatas hembras adultas pueden transmitir enfermedades y se muestran a continuación.



Garrapata del perro americano ("garrapata de la madera")

Transmite: Tularemia, Fiebre Manchada Rickettsiosis



Garrapata de patas negras ("garrapata del ciervo")

Transmite: Enfermedad de Lyme, Anaplasmosis humana, Ehrlichiosis humana, Babesiosis, Virus Powassan



Garrapata estrella solitaria ("garrapata del pavo")

Transmite: Ehrlichiosis humana, Virus del corazón, Tularemia, enfermedad eruptiva del sur asociada a garrapatas (STARI)



Garrapata marrón del perro ("garrapata de la perrera")

Transmite: Fiebre manchada Rickettsiosis



Varias garrapatas completamente repletas

Las garrapatas se alimentan de sangre en múltiples etapas de su vida, y puede ser difícil identificar la especie de garrapata una vez repletas. Estas garrapatas repletas han estado alimentándose durante varias horas.

Para más información sobre estas garrapatas y dónde encontrarlas, visite https://www.cdc.gov/ticks/geographic_distribution.html

- Los hábitats de las garrapatas incluyen:
 - Zonas boscosas y zonas con maleza y hierbas crecidas.
 - Hojas y hierba alta cerca de lugares de trabajo al aire libre o en zonas residenciales.
 - Zonas por las que deambulan ciervos, roedores y otros animales portadores de garrapatas.
- La mayoría de las garrapatas son más activas durante la primavera y el verano, pero pueden aparecer en cualquier momento del año, incluso en los días cálidos de otoño e invierno.

Medidas para prevenir las picaduras de garrapata:

- Tome precauciones adicionales en hábitats de garrapatas, especialmente durante los meses cálidos.
- Lleva pantalones largos de colores claros (para ver más fácilmente las garrapatas) y mete las perneras de los pantalones dentro de los calcetines o las botas. Esto puede ayudar a evitar o retrasar que las garrapatas lleguen a la piel.
- Aplique repelente para garrapatas a la piel expuesta que no esté bajo la ropa. Utilice permetrina para tratar la ropa y el equipo de acuerdo con las Directrices de la Agencia de Protección del Medio Ambiente.
- Cuando haya estado en un hábitat de garrapatas, compruebe si hay garrapatas en usted mismo, en su ropa y en su equipo. Dúchese después de la exposición a hábitats de garrapatas y lávese y/o seque su ropa a altas temperaturas inmediatamente después de volver a casa.
- Revise cuidadosamente su cuerpo en busca de garrapatas, concentrándose en los pies, las axilas, la parte posterior de las rodillas, los codos, el pelo y detrás de las orejas, la cintura y las ingles. Retirar rápidamente las garrapatas encontradas y deshacerse de ellas.

Cómo eliminar una garrapata:

1. No queme la garrapata, no la ahogue con nada ni la pinte con esmalte de uñas. Estos métodos sólo pueden causar más daño. Nunca aplaste una garrapata con los dedos.
2. Limpiar la zona alrededor de la garrapata con alcohol.
3. Para extraer la garrapata, coloque unas pinzas sobre la piel y agarre la cabeza de la garrapata lo más cerca posible de la superficie de la piel.
4. Tire hacia arriba lenta y firmemente con una presión uniforme.
5. No retuerzas ni sacudas la garrapata; esto puede hacer que el aparato bucal se desprenda y permanezca en la piel. Si esto ocurre, retira las partes bucales con unas pinzas. Si no puedes retirar las partes bucales fácilmente con unas pinzas, déjala en paz y deja que la piel se cure.
6. Limpie el área de nuevo una vez que la garrapata se retira con alcohol o jabón y agua.
7. Deshágase de una garrapata viva ahogándola en alcohol, metiéndola en una bolsa desechable cerrada, envolviéndola herméticamente con cinta adhesiva o tirándola por el inodoro.

Signos y síntomas de las enfermedades transmitidas por garrapatas

Muchas enfermedades transmitidas por garrapatas presentan síntomas inespecíficos al inicio de la enfermedad. Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por garrapatas son:

- **Fiebre/escalofríos.**
- **Dolores y molestias.** Muchas enfermedades transmitidas por garrapatas pueden causar dolor de cabeza, fatiga y dolores musculares. La enfermedad de Lyme también puede causar dolor articular.
- **Erupción.** La enfermedad de Lyme, la enfermedad eruptiva asociada a las garrapatas del sur (STARI), la rickettsiosis maculosa (incluida la fiebre maculosa de las Montañas Rocosas), la ehrlichiosis y la tularemia pueden causar erupciones características.

Póngase en contacto con su médico si presenta los siguientes síntomas a las pocas semanas de haber sufrido una picadura de garrapata.

Para más información, visite www.cdc.gov/ticks.

Derechos de los trabajadores

Los trabajadores tienen el derecho a:

- Condiciones de trabajo que no les ponen en riesgo de daño serio.
- Recibir información y entrenamiento (en un idioma que el trabajador entiende) sobre los peligros de trabajo, métodos para prevenirlos y los estándares de la OSHA que aplican a su sitio de trabajo.
- Leer los registros de lesiones y enfermedades relacionadas al trabajo.
- Presentar una queja ante la OSHA para que se inspeccione su lugar de trabajo si creen que hay un peligro serio o que su empleador no está siguiendo las leyes de OSHA. OSHA mantendrá todas las identidades confidencial.

- Ejercer sus derechos bajo la ley sin recibir represalias, incluyendo reportar una lesión o plantear inquietudes sobre seguridad y salud con su empleador o la OSHA. Si un trabajador ha sido víctima de represalias por usar sus derechos, tiene que presentar una queja con la OSHA lo antes posible, pero antes de los 30 días.

Para más información, visite la página de web de OSHA para trabajadores (www.osha.gov/workers).

Como contactar a la OSHA

Bajo la Ley de Seguridad y Salud Ocupacional de 1970, los patronos son responsables de brindar un lugar de trabajo seguro y saludable para sus trabajadores. El papel de OSHA es de ayudar en asegurar estas condiciones para los trabajadores en los EE.UU. a través del establecimiento y la aplicación de normas, y proporcionando entrenamiento, educación y asistencia. Para más información, visite www.osha.gov o llame la OSHA al 1-800-321-OSHA (6742), TTY 1-877-889-5627.

Ésta es parte de una serie de boletines informativos que indican los programas, las políticas y las normas de la OSHA. Esto no impone ningún nuevo requisito de cumplimiento. Para una lista completa de los requisitos de cumplimiento de las normas o reglamentos de la OSHA, consulte el Título 29 del Código de Regulaciones Federales. Ésta información se pondrá a disposición de las personas con discapacidad sensorial, a pedido. El teléfono de voz es: (202) 693-1999; el teléfono de texto (TTY) es: (877) 889-5627.

